زیابیطس سے بچنے کیلئے 5 غذاؤں کو اپنا لیں...

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جو دن بہ دن تیزی سے پھیل رہا ہے اور اس کے مریضوں کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے- سب سے خطرناک بات یہ ہے کہ ذیابیطس ایک جان لیوا مرض ہے اور یہ اپنے ساتھ کئی اور بیماریاں بھی لے کر آتا ہے- تاہم چند صحت بخش غذاؤں کو اپنا کر آپ اس مرض سے بچ سکتے ہیں اور طویل اور صحت مند زندگی پاسکتے ہیں۔ اپنی غذا سے مضر صحت چینی اور کاربوہائیڈریٹس کو ان پانچ صحت بخش غذاؤں سے بدل دیں..

بادام

کھانے کے بعد بادام استعمال کرنے سے جسم میں گلوکوز اور انسولین کی سطح قابو میں رہتی ہے۔ بادام آپ کے جسمانی وزن کو معمول پر رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں کیوں کہ اسے کھانے کے بعد آپ پیٹ کو بھرا ہوا محسوس کریں گے۔

ہرے پتوں والی سبزیاں

پالک، بروکولی، گوبھی اور سلاد پتے جیسی سبزیوں میں کیلوریز اور کاربوہائیڈریٹ کافی کم مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ طبی سائنس نے ثابت کیا ہے کہ ان سبزیوں کو روزانہ کھانے سے ذیابیطس ہونے کا خطرہ 14 فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔

مچھلی

مچھلی میں جسم کے لیے اہم فیٹی ایسڈز موجود ہوتے ہیں جو کہ بلڈ شوگر کی سطح کو معمول پر رکھنے کے ساتھ جسمانی سوجن کو کم کرنے اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے بھی اہم ہیں۔ ذیابطیس کے مریض کو ہفتے میں دو مرتبہ مچھلی کا استعمال ضرور کرنا چاہیے کیوں کہ یہ گردوں کی بیماری کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتی ہے۔

شکرقندی

امریکی ذیابیطس ایسوسی ایشن کے مطابق شکرقندی انسولین کی مزاحمت کو کم کرتی ہے، ساتھ ساتھ بلڈ شوگر کی سطح کو مستحکم رکھتی ہے۔ اس مزیدار چیز میں فائبر زیادہ مقدار میں موجود ہے جو دل کی متعدد بیماریوں سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

دلیا

دلیا ذیابطیس کے مریضوں کے لیے بہترین ناشتہ ہے۔ یہ معدے میں غذا میں موجود گلوکوز کو جذب کرنے کی رفتار سست کرکے شوگر کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔

0307-8162003